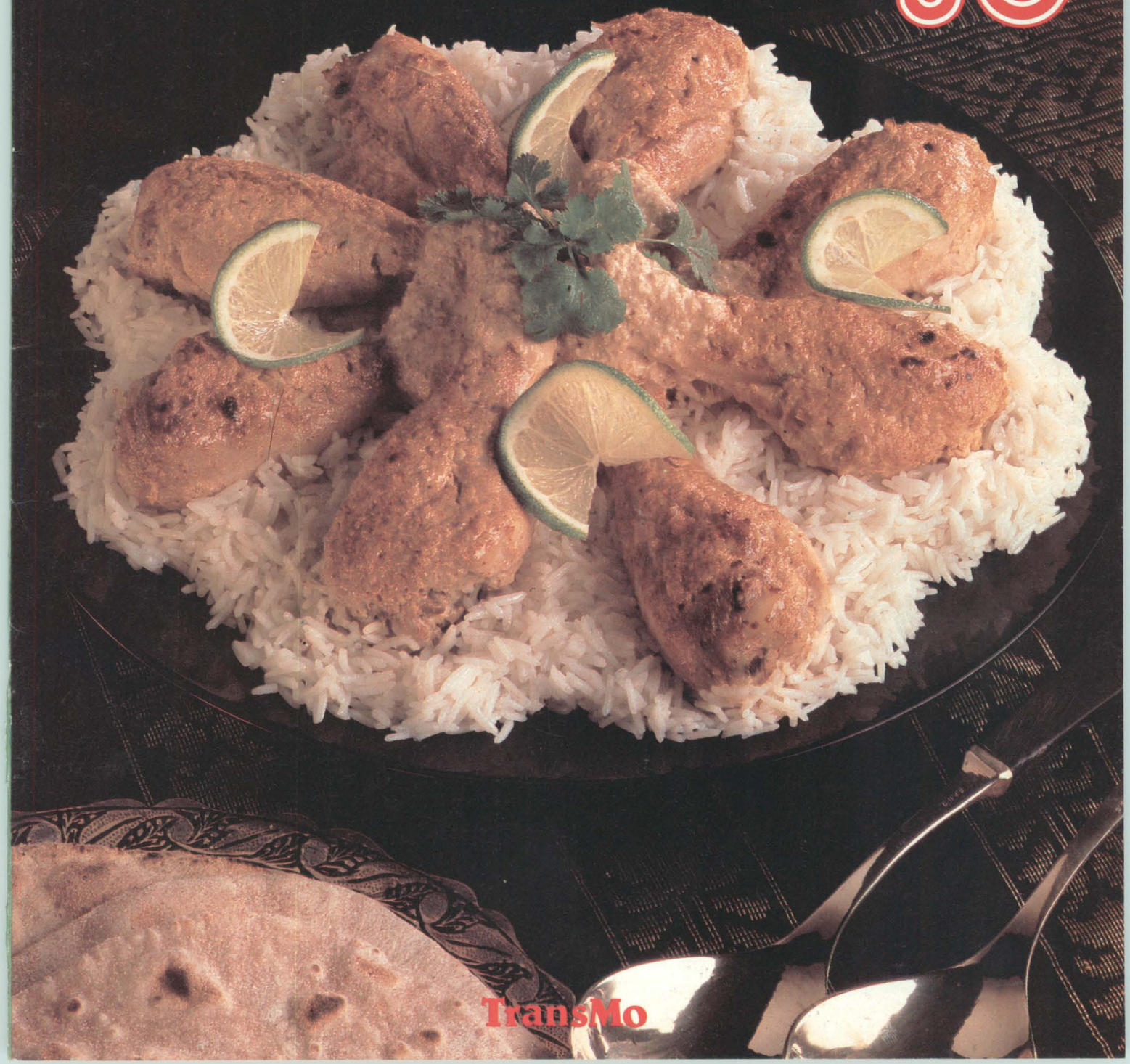
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

30



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

FASCICULE 30 **VOLUME 3**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 27
Faites provision ! **805**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Une fondue suisse **810**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des sautés à la chinoise **814**

CUISINE MICRO-ONDES 29
Les liqueurs **820**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 30
Les caris **824**

FRUITS ET LÉGUMES 28
Panais, rutabagas, navets **829**

REPAS POUR MOI
Pomme cuite aux mûres **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 86
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Canardeau à l'orange Un plat traditionnel français pour une occasion toute spéciale.

Cuisson en papillotes Une façon astucieuse de cuisiner les aliments sucrés ou salés pour en conserver toute la saveur.

Desserts rapides Servez-vous d'ingrédients de votre congélateur ou de votre garde-manger pour préparer de savoureux desserts en un rien de temps.

PLUS...

Des côtelettes de porc en casserole, des poudings au suif, la cuisson des noix 1.

Faites provision !

Préparer un appareil à gâteau et gardez-le au réfrigérateur. Lorsque vous voudrez cuisiner un gâteau ou un délicieux dessert à la dernière minute, il suffira d'y ajouter quelques ingrédients et de glisser le tout au four micro-ondes !

Les préparations pour gâteaux, brioches et scones vendues dans le commerce sont très pratiques lorsque vous voulez cuisiner un dessert à la dernière minute. Pour épargner temps et argent, cependant, faites vos propres préparations. Gardez le mélange au réfrigérateur, prêt à utiliser au moment voulu. Il suffit de mesurer la quantité requise puis d'ajouter les autres ingrédients.

Ces préparations maison se gardent une ou deux semaines au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Si vous désirez les conserver plus longtemps, ajoutez la poudre à pâte seulement au moment de vous en servir, à raison de 2 cuil. à café par 4 à 6 oz/100 à 175 g de mélange et remuez parfaitement le tout.

Les gâteaux et scones ne brunissent pas aux micro-ondes et la surface reste légèrement humide : pour en vérifier la cuisson, il faut donc exercer une légère pression du bout des doigts; le gâteau est cuit s'il reprend sa forme.

Pour donner belle apparence à vos desserts, utilisez des miettes de biscuits et de la chapelure foncée dans les préparations, surtout si vous voulez essayer divers mélanges de votre choix.

Enveloppez vos desserts hermétiquement dans une pellicule plastique et gardez-les au réfrigérateur deux jours au maximum. Faites réchauffer une pointe de gâteau sans glace au four micro-ondes pendant 30 s à MAX. avant de la déguster.

Strudel aux pommes et aux noix

ANDREW WHITTUCK

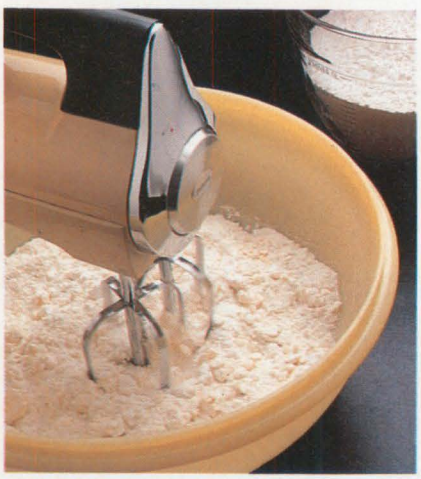
Appareil de base

5 tasses/700 g de farine tout usage
4 cuil. à soupe de poudre à pâte
1 ½ cuil. à café de sel
4 oz/100 g de beurre ou de margarine en petits dés

5¼ tasses/800 g d'appareil

Préparation de l'appareil

Tamisez *plusieurs fois ensemble la farine et la poudre à pâte. Incorporez le sel à l'aide d'une spatule ou d'un couteau à lame arrondie.*



Ajoutez *le corps gras en travaillant bien le mélange, à la main ou au batteur, jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure. Conservez un maximum de deux semaines au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.*

Strudel aux pommes et aux noix

14¼ min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de pommes en tranches
3 cuil. à soupe d'eau
le zeste râpé et le jus de ½ citron
4 clous de girofle
4 cuil. à soupe de cassonade
6 oz/175 g de noix de Grenoble hachées
2 cuil. à soupe de sucre super fin
1 ¾ tasse/225 g d'appareil de base
1 oeuf battu
lait
2 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de flocons d'avoine
2 cuil. à soupe de miel liquide

4 À 6 PERSONNES

1 Mettez les pommes dans une assiette à tarte avec l'eau, le jus de citron et les clous de girofle. Couvrez et faites cuire 6 min à MED. Laissez refroidir puis égouttez.
2 Mélangez les pommes cuites, la cassonade, le zeste de citron et la moitié des noix hachées.
3 Incorporez le sucre à l'appareil de base; ajoutez juste assez de lait à l'oeuf battu pour obtenir ⅝ de tasse/150 ml de liquide, mélangez bien puis ajoutez à l'appareil en travaillant bien le tout jusqu'à l'obtention d'une belle pâte malléable. Pétrissez bien.
4 Abaissez la pâte en un rectangle de 10 x 7 po/25 x 18 cm sur une grande feuille de papier ciré. Egalisez les bords de la pâte puis humectez-les légèrement d'eau. Versez le mélange aux pommes au centre, jusqu'à 1 po/2,5 cm des côtés les plus petits du rectangle. Repliez les deux côtés les plus longs vers le centre, en les faisant se chevaucher, puis rabattez les extrémités en pressant bien.
5 Retournez le strudel en vous aidant du papier ciré.
6 Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Badigeonnez-en le strudel puis parsemez des flocons d'avoine. Faites des incisions en V sur le dessus, bien espacées, puis glissez le strudel dans une assiette de service plate. Faites chauffer de 8 à 10 min à MED. Laissez reposer 2 min. Mélangez le miel et le reste des noix hachées et nappez-en le dessus du strudel.

Scones pour le thé

2¾ min

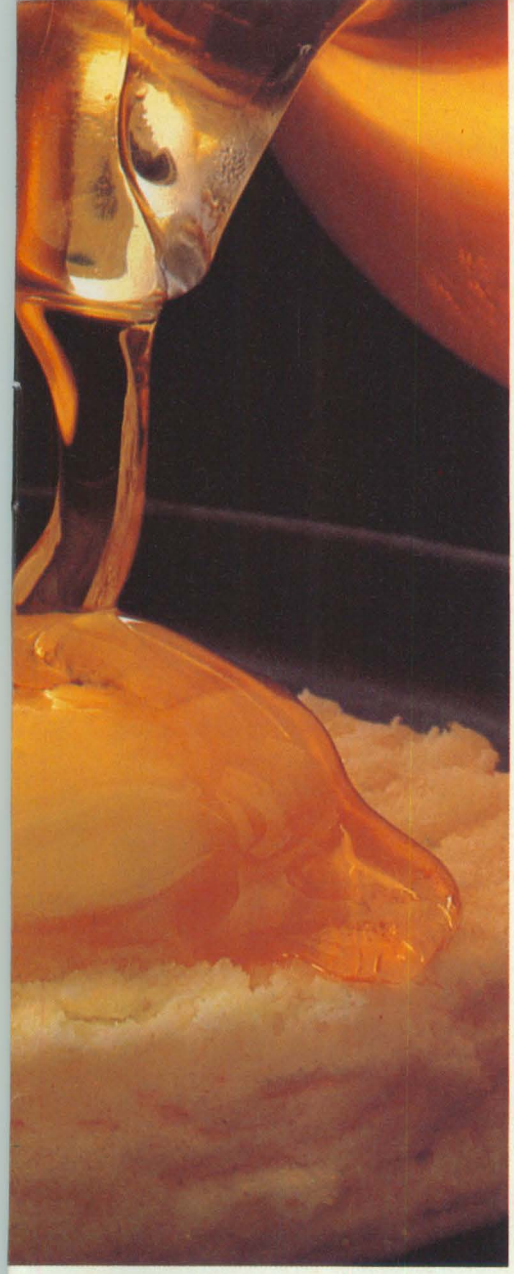
Temps d'attente : aucun

2¼ tasses/275 g d'appareil de base
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 cuil. à soupe de beurre
4 à 6 cuil. à soupe de chapelure

8 SCONES

VARIANTE

Scones au bacon et aux graines de carvi : Disposez 4 tranches de bacon sur une double épaisseur de papier absorbant, couvrez d'une autre feuille et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Laissez refroidir, émiettez et ajoutez à l'appareil de base. Incorporez ½ cuil. à café de graines de carvi, ajoutez le lait puis suivez la recette.



Scones pour le thé

Micro-trucs

Ces scones sont meilleurs dans les heures qui suivent leur cuisson car ils s'assèchent rapidement. Pour les rafraîchir, enveloppez-les de papier absorbant et mettez-les au four à MAX., de 15 à 30 s.

Conseils du chef

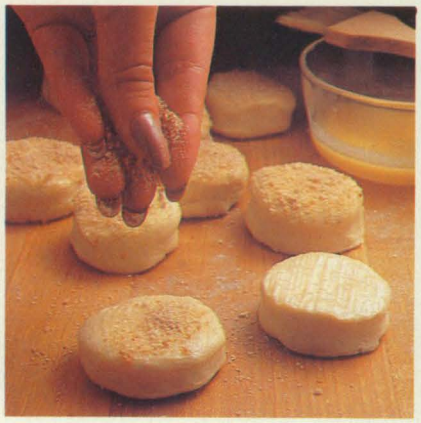
Pétrissez la pâte délicatement et rapidement pour éviter qu'elle ne durcisse.

Préparation des scones

Mettez *l'appareil de base dans un bol, ajoutez le lait et mélangez bien pour lier le tout. (Si la pâte est trop collante, ajoutez un peu plus d'appareil de base.)*

Déposez *sur une surface farinée et pétrissez légèrement. Façonnez en boule puis abaissez en un cercle de ½ po/ 12 mm d'épaisseur.*

Découpez-y *les scones à l'aide d'un emporte-pièce rond de 2 ½ po/6,5 cm de diamètre. Abaissez de nouveau les chutes de pâte et découpez-y d'autres scones jusqu'à ce que vous en ayez huit.*



Faites fondre *le beurre dans un bol couvert de 10 à 15 s à MAX. Badigeonnez-en le dessus des scones puis saupoudrez-les de chapelure.*

Disposez *les scones en cercle, bien espacés dans une grande assiette, en en mettant un ou deux au centre, si nécessaire.*

Faites cuire *de 2 ½ à 4 min à MAX. (four de 500 watts, 4 ½ min), jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque. Servez chaud avec du beurre et du sirop ou de la confiture.*

Biscuits aux fraises

2½ min

Temps d'attente : 5 min

1¾ tasse/225 g d'appareil de base
2 cuil. à soupe de sucre super fin
⅜ de tasse/100 ml de lait
1 oeuf battu
1 cuil. à soupe de beurre
¼ de tasse/50 g de biscuits Graham ou de biscuits nature écrasés
fraises fraîches
crème fouettée pour servir

6 À 8 PERSONNES

1 Mettez l'appareil dans un bol et incorporez le sucre. Ajoutez juste assez de lait à l'oeuf pour obtenir ½ tasse/125 ml de liquide. Remuez bien puis incorporez à l'appareil. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit souple et malléable. Déposez la pâte sur une surface farinée et pétrissez légèrement.

2 Abaissez la pâte sur ½ po/12 mm d'épaisseur et découpez-y de 6 à 8 cercles avec un emporte-pièce de 2 ½ po/6,5 cm de diamètre. Disposez-les en cercle dans une grande assiette.

3 Faites fondre le beurre à couvert de 5 à 10 s à MAX. Badigeonnez-

À gauche : *Biscuits aux fraises*
Ci-dessous : *Couronne glacée à la cannelle*

en les abaisses puis saupoudrez-les de miettes de biscuits.
4 Faites cuire de 2 ½ à 4 min à MAX. (four de 500 watts, 4 ½ min). Déposez les biscuits sur une grille métallique et laissez reposer 5 min. Ouvrez les biscuits et servez-les chauds avec des fraises et de la crème fouettée.

Couronne glacée à la cannelle

5½ min

Temps d'attente : 2 min

⅜ de tasse/75 g de sucre
¼ de tasse/50 g de biscuits au gingembre écrasés
2 cuil. à café de cannelle
1 oz/25 g de noisettes hachées finement ou de noix de coco séchée
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 ½ tasses/350 g d'appareil de base
3 cuil. à soupe de beurre

GLACE
1 ½ tasse/225 g de sucre glace
2 cuil. à soupe d'eau chaude

8 À 10 PERSONNES

1 Mélangez sucre, biscuits, cannelle et noisettes ou noix de coco. Ajoutez le lait à l'appareil de base et formez une pâte malléable. Déposez sur une surface légèrement farinée et pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit bien souple. Abaissez en un cercle de ½ po/12 mm d'épaisseur et découpez-y le plus de rondelles possible avec un emporte-pièce.
2 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 30 à 40 s à MAX.
3 Enrobez d'abord de beurre les rondelles de pâte, puis roulez-les dans le mélange à la cannelle en les enrobant bien.
4 Graissez un moule en couronne de 5 tasses/1,25 l et disposez les rondelles de pâte debout, tout autour du moule. Faites cuire 5 min à MAX. (four de 500 watts, 6 min), jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque.
5 Laissez reposer 2 min dans le moule puis renversez dans une assiette de service.
6 Tamisez le sucre glace et ajoutez juste assez d'eau chaude pour que le mélange s'étende bien. Versez la glace sur le gâteau en la laissant couler sur les côtés.

Brioches à la confiture

3¼ min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés nature écrasés
1 oeuf battu
3 cuil. à soupe de lait
½ cuil. à café d'extrait de vanille
2 cuil. à soupe de beurre
1½ tasse/175 g d'appareil de base
1 ou 2 cuil. à soupe de confiture ou de purée de fruits

8 PERSONNES

1 Graissez une assiette de 9 po/23 cm et versez-y la moitié des miettes de biscuits. Graissez l'extérieur d'un grand verre à l'épreuve de la chaleur et déposez-le au centre de l'assiette, sur les miettes, l'ouverture vers le haut.
2 Battez ensemble oeuf, lait et vanille. Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis versez-le dans le mélange oeuf-lait.
3 Incorporez ce liquide à l'appareil de base, mélangez bien puis, avec une grosse cuiller, versez le mélange dans l'assiette, autour du verre, de manière à obtenir 8 brioches à ½ po/12 mm d'intervalle. Parsemez du reste des miettes de biscuits puis garnissez de confiture (voir Conseils du chef, à droite).
4 Faites cuire 3 ou 4 min à MAX. (four de 500 watts, 4 ou 5 min), jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Enlevez le verre, laissez refroidir légèrement puis servez.

Micro-trucs

Notez que si vous faites cuire seulement quelques petits gâteaux, muffins ou scones aux micro-ondes, il faut prévoir plus de temps dans un four de 500 watts que dans un four plus puissant. Nous indiquons ici les temps de cuisson avec un four de 500 watts pour les petits gâteaux à cuisson rapide. Pour déterminer le temps de cuisson d'un gros gâteau avec un four de 500 watts, veuillez consulter la troisième couverture du magazine.

Brioches à la confiture

Conseils du chef

Pour garnir les brioches de confiture, faites un creux au centre de chacune avec le bout d'un doigt fariné, parsemez le dessus des brioches de miettes de biscuits puis remplissez la cavité de confiture ou de purée de fruits.
Laissez refroidir légèrement les brioches avant de les servir car la confiture est alors très chaude.

Une fondue suisse

Pourquoi ne pas servir une fondue pour un repas de fête ? Grâce au four micro-ondes, vous serez vous aussi de la partie !

Détendez-vous, soyez à votre aise et votre fête sera une réussite. Préparez-vous à l'avance et vous n'aurez pas à faire la navette entre la table et la cuisine. Vous pourrez ainsi vous amuser en compagnie de vos invités.

Préparez les ingrédients à tremper dans la fondue et la salade et disposez le tout sur la table. Préparez la fondue au fromage dans un grand bol en céramique à l'épreuve de la chaleur et déposez-le sur une plaque chauffante au centre de la table. Si vous n'en avez pas, faites simplement réchauffer le mélange pendant 1 ou 2 min à MIN., au besoin, pendant le repas.

Ne lésinez pas sur les quantités de pain et de légumes car les aliments présentés en petits morceaux se

ANDREW WHITTUCK

mangent toujours plus vite qu'un plat entier servi dans une assiette. Nous vous proposons ici du chou-fleur et des champignons marinés; remplacez-les par des courgettes, des tomates cerises ou des carottes, si vous préférez.

Choisissez des ingrédients dont la texture et le goût se marient bien à la saveur riche et veloutée du fromage fondu. Pour terminer le repas en beauté, servez la gelée aux raisins garnie de yogourt nature, un dessert léger et rafraîchissant.

Conseils du chef

N'oubliez pas les fourchettes à fondue pour vos convives.

Pour la fondue, un mélange de pain blanc et de pain brun coupés en cubes donne un bel effet, mais vous pouvez ne servir qu'une sorte de pain si vous préférez.

Cependant, choisissez du pain à texture dense sinon il sera difficile de piquer les cubes à la fourchette.

Une belle table, pour une belle réception. **Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir de la gauche :** *Plat de légumes marinés, Fondue suisse, Salade de carottes et de laitue romaine, Gelée aux raisins, Mini-boulettes épicées et Assortiment de pains.*

Mini-boulettes épicées

7½ min

Temps d'attente : aucun

1 oeuf battu
3 cuil. à soupe de lait
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 gousse d'ail écrasée
1 gros oignon haché fin
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de cari

6 PERSONNES

MENU

Mini-boulettes épicées
Des bouchées au goût piquant pour la fondue

Fondue suisse

Assortiment de pains

Salade de carottes et de laitue romaine
Carottes au gingembre présentées dans un nid de laitue

Plat de légumes marinés

Gelée aux raisins

6 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Préparez la gelée aux raisins mais n'ajoutez pas le yogourt dans les coupes; réfrigérez.

Pendant la matinée
Préparez et faites cuire les boulettes et réfrigérez. Faites chauffer les raisins glacés pour le dessert et gardez dans un endroit frais et sec. Faites cuire le chou-fleur et les champignons et laissez mariner. Faites chauffer la vinaigrette pour la salade, préparez les légumes et gardez-les au réfrigérateur dans des sacs de polythène fermés hermétiquement. Râpez le fromage gruyère.

30 min avant le repas
Garnissez les coupes de gelée de yogourt nature et de raisins glacés, puis réfrigérez. Coupez le pain en cubes de 1 po/2,5 cm, avec les croûtes, et couvrez de papier absorbant pour le garder bien frais. Sortez les légumes marinés du réfrigérateur, dressez la salade et ajoutez la vinaigrette. Faites chauffer la fondue au fromage, puis réchauffez les mini-boulettes 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois. Disposez-les joliment dans un grand plateau de service.

Disposez immédiatement les autres plats sur la table.

1 Mélangez bien l'oeuf battu et le lait, incorporez la chapelure et laissez reposer 10 min.
2 Mélangez le boeuf haché, l'ail, la moitié de l'oignon, le persil, le sel et le poivre, puis incorporez le mélange de chapelure.
3 Façonnez le mélange en rouleau, divisez-le en 24 parts et façonnez chacune en boulette.
4 Assaisonnez la farine et enrobez-en les boulettes.
5 Versez l'huile dans un bol et ajoutez le reste de l'oignon. Couvrez et faites cuire 1 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté, puis incorporez la sauce Worcestershire, la pâte de tomates et le cari.
6 Disposez les boulettes dans une assiette et badigeonnez-les de sauce. Faites cuire 2 min à MAX., retournez et déplacez les boulettes, badigeonnez-les de nouveau avec le reste de la sauce et faites cuire encore 4 min à MAX., en remuant à chaque minute.
7 Servez-les bien chaudes avec la fondue.

Fondue suisse

5 min

Temps d'attente : aucun

1 gousse d'ail écrasée
4 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc sec
10 oz/275 g de fromage gruyère râpé
2 cuil. à soupe de kirsch (facultatif)

6 PERSONNES

1 Frottez les parois et le fond d'un grand plat de service à l'épreuve de la chaleur avec la gousse d'ail (un plat à soufflé de 5 tasses/1,25 l convient parfaitement).
2 Délayez-y la fécule de maïs dans 2 cuil. à soupe de vin. Versez le reste du vin et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX.
3 Incorporez le fromage râpé au vin chaud puis faites chauffer 1 min à MIN., en remuant à toutes les 10 s. Ajoutez le kirsch, au goût. Servez immédiatement avec les mini-boulettes, les légumes marinés et les cubes de pain frais.

Salade de carottes et de laitue romaine

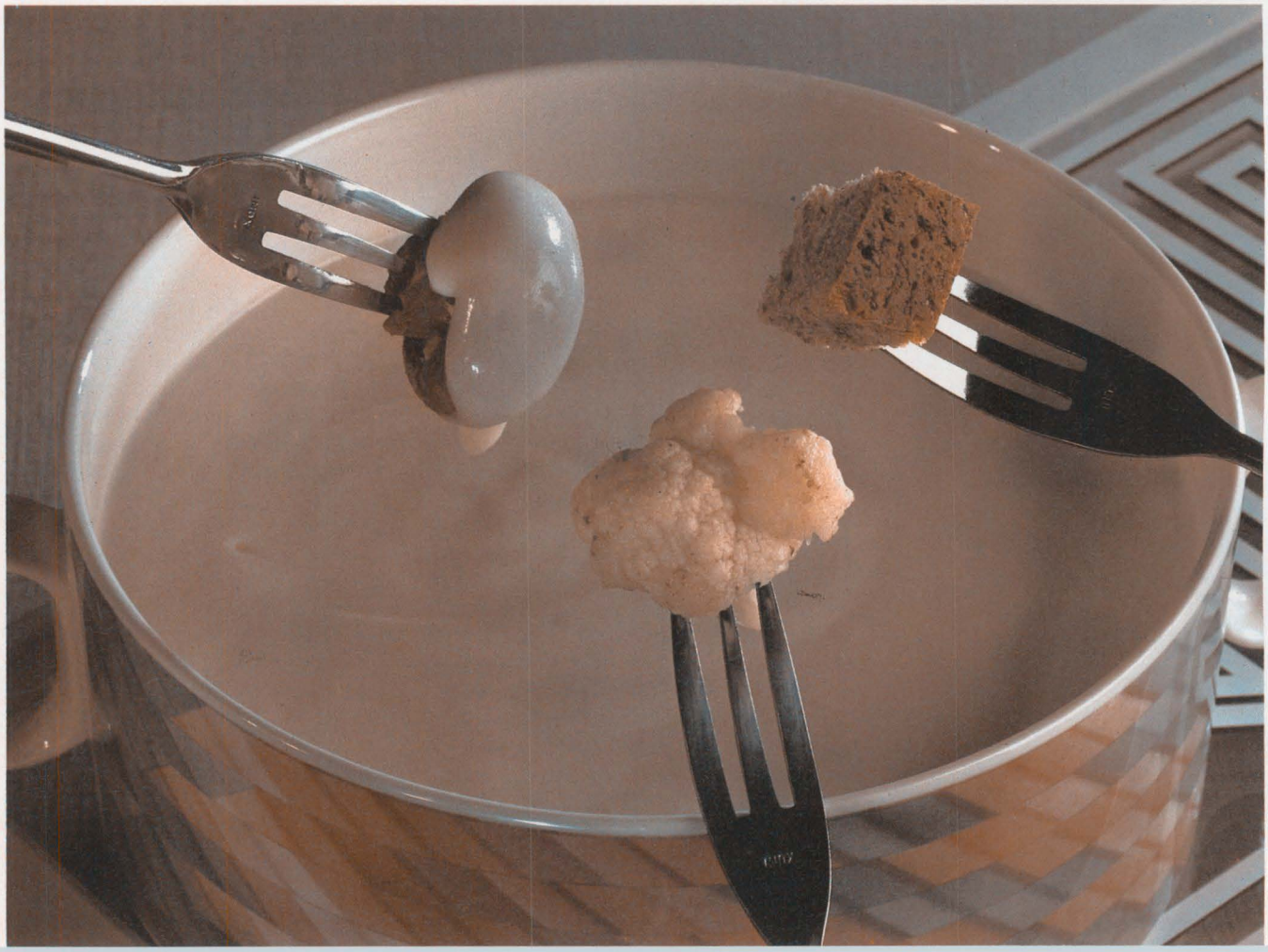
1 min

Temps d'attente : aucun

le zeste râpé et le jus de 1 orange
1 pincée de gingembre
1 cuil. à café d'huile de tournesol ou d'olive
1 cuil. à café de vinaigre de vin
sel et poivre
12 feuilles de laitue romaine
5 ou 6 carottes grossièrement râpées
4 échalotes hachées fin

6 PERSONNES

1 Mélangez le zeste et le jus d'orange, le gingembre, l'huile et le vinaigre de vin. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Laissez refroidir, puis assaisonnez au goût.
2 Tapissez les parois d'un saladier très profond avec les feuilles de laitue. Mélangez les carottes et les échalotes et incorporez-y un peu de vinaigrette. Versez au centre du bol. Servez le reste de la vinaigrette à part.



Pain et légumes pour la fondue

ANDREW WHITTUCK

ANDREW WHITTUCK

Gelée aux raisins

Gelée aux raisins

6 min

Temps d'attente : aucun

2 ½ tasses/600 ml de jus de raisin vert
2 lamelles de zeste de citron
3 ½ cuil. à café de gélatine en poudre
2 cuil. à soupe de sucre
12 oz/350 g de raisins verts pelés et épépinés
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
raisins glacés (voir Micro-trucs)

6 PERSONNES

1 Faites chauffer le jus de raisin et le zeste de citron 1 ou 2 min à MAX. Laissez reposer 10 min puis jetez le zeste.
2 Mesurez 4 cuil. à soupe de jus dans un bol et ajoutez-y la gélatine. Incorporez le sucre et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MED., jusqu'à ce que la gélatine et le sucre soient bien dissous.
3 Ajoutez ce mélange au jus de raisin, remuez et réfrigérez 2 h.
4 Répartissez les raisins dans 6 flûtes à dessert puis ajoutez la gelée. Réfrigérez 2 ou 3 h.
5 Garnissez les flûtes de yogourt nature et de raisins glacés.

Plat de légumes marinés

2 min

Temps d'attente : aucun

1 chou-fleur de 12 oz/350 g défait en petits bouquets
8 oz/225 g de petits champignons
2 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 petite gousse d'ail écrasée
1 petit oignon haché fin
1 pincée de coriandre
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Mélangez le chou-fleur et les champignons dans un grand bol.
2 Versez l'huile et le vinaigre dans un bocal. Ajoutez l'ail, l'oignon, la coriandre, la moutarde, le sel et le poivre. Vissez le couvercle avec soin et agitez bien.
3 Versez la marinade sur les légumes et mélangez le tout. Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant après 1 min de cuisson.
4 Laissez refroidir, couvrez puis faites mariner au réfrigérateur de 6 à 8 h. Servez à la température ambiante.

Micro-trucs

Choisissez de beaux raisins et séparez-les en grappes de deux. Plongez les raisins dans un blanc d'oeuf légèrement battu, laissez égoutter puis enrobez de sucre super fin (sucre semoule). Disposez-les en cercle sur une feuille de papier ciré et faites-les chauffer 3 ½ min au cycle DÉCONGÉLATION, en les retournant 1 fois.

Conseils du chef

Pour peler et épépiner les raisins, soulevez délicatement la peau près de la tige avec l'ongle du pouce. Retirez la peau avec soin en faisant le tour des raisins. Incisez-les délicatement près de la tige, sans les couper en deux, et enlevez les pépins à l'intérieur avec la pointe d'un petit couteau.

Des sautés à la chinoise

Voici des plats appétissants et nutritifs, réunissant de tendres lanières de viande et de beaux légumes croquants, plus faciles à préparer aux micro-ondes que dans un wok.

Les sautés à la chinoise connaissent un engouement sans précédent. En effet, ils sont faciles et rapides à préparer et, de plus, ils sont délicieux et nutritifs. Le temps de cuisson aux micro-ondes ou dans un wok est à peu près le même, mais la cuisson aux micro-ondes est beaucoup plus simple, car vous n'avez pas à remuer la viande et les légumes constamment. De plus, autre avantage non négligeable, les odeurs de cuisson sont réduites au minimum.

Les sautés à la chinoise se font facilement et rapidement aux micro-ondes car tous les ingrédients, viande, volaille et légumes, sont taillés en morceaux de grosseur uniforme avant la cuisson. Ils cuisent donc très vite et conservent toute leur valeur nutritive, leur texture, leur saveur. Pour épargner du temps à l'heure du repas, préparez viande, volaille et légumes à l'avance et gardez-les au réfrigérateur dans des contenants hermétiques.

Il est primordial de tailler la viande et les légumes en morceaux de grosseur uniforme pour que le plat soit parfaitement réussi. Le boeuf, le poulet et même le porc, taillés en fines lanières, cuisent à la perfection de cette façon et donnent des plats succulents.

Boeuf à la chinoise

Micro-trucs

Consultez toujours le livret d'instructions du fabricant lorsque vous vous servez d'un plat à brunir et ne faites jamais préchauffer le plat plus longtemps que le temps indiqué, sinon vous risquez d'endommager le plateau en verre ou la paroi inférieure du four. Certains fabricants recommandent de déposer le plat à brunir sur un support spécial pour four micro-ondes.

Conseils du chef

Découpez toujours la viande à contre-fil et non pas dans le sens des fibres. Votre viande sera ainsi plus tendre et juteuse.

Sauté de légumes

9 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 paquet de 10 oz/283 g de maïs sucré en grains surgelé
½ poivron vert épépiné et haché fin
1 petit oignon haché fin
sel et poivre

3 OU 4 PERSONNES

VARIANTE
Si vous utilisez du maïs en boîte, égouttez-le bien et ajoutez-le au poivron et à l'oignon cuits. Faites chauffer le tout 3 ou 4 min à MAX.

Boeuf à la chinoise

15 min

Temps d'attente : aucun

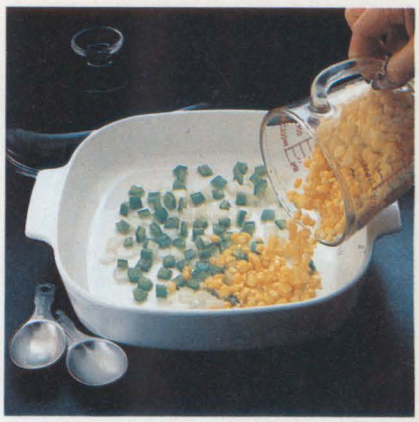
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 branches de céleri émincées
1 oignon émincé
1 lb/450 g de culotte ou de bifteck minute taillé en fines lanières dans le sens contraire des fibres
4 oz/100 g de champignons en tranches
6 échalotes en tranches
1 boîte de 8 oz/227 g de pousses de bambou bien égouttées et tranchées
1 boîte de 8 oz/230 g de châtaignes d'eau bien égouttées et tranchées
8 oz/225 g de germes de soja frais
3 cuil. à soupe de sauce soya
1 ½ cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de sucre

4 À 6 PERSONNES

1 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX. ou suivez les instructions du fabricant.
2 Versez-y l'huile, le céleri, l'oignon et le boeuf. Mélangez bien puis faites cuire à découvert 4 min à MAX.
3 Ajoutez les champignons et faites cuire 2 min à découvert, puis incorporez les échalotes, les pousses de bambou, les châtaignes d'eau et les germes de soja. Mélangez sauce soya, eau et sucre et versez sur la viande et les légumes.
4 Faites cuire 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

Préparation du sauté de légumes

Préchauffez *un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant (voir Micro-trucs, page précédente).*



Mettez-y *le corps gras, le maïs en grains, le poivron vert et l'oignon. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX.*

Remuez *puis faites cuire encore 2 ou 2 ½ min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Assaisonnez au goût et laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.*

Chow mein au porc

16 min

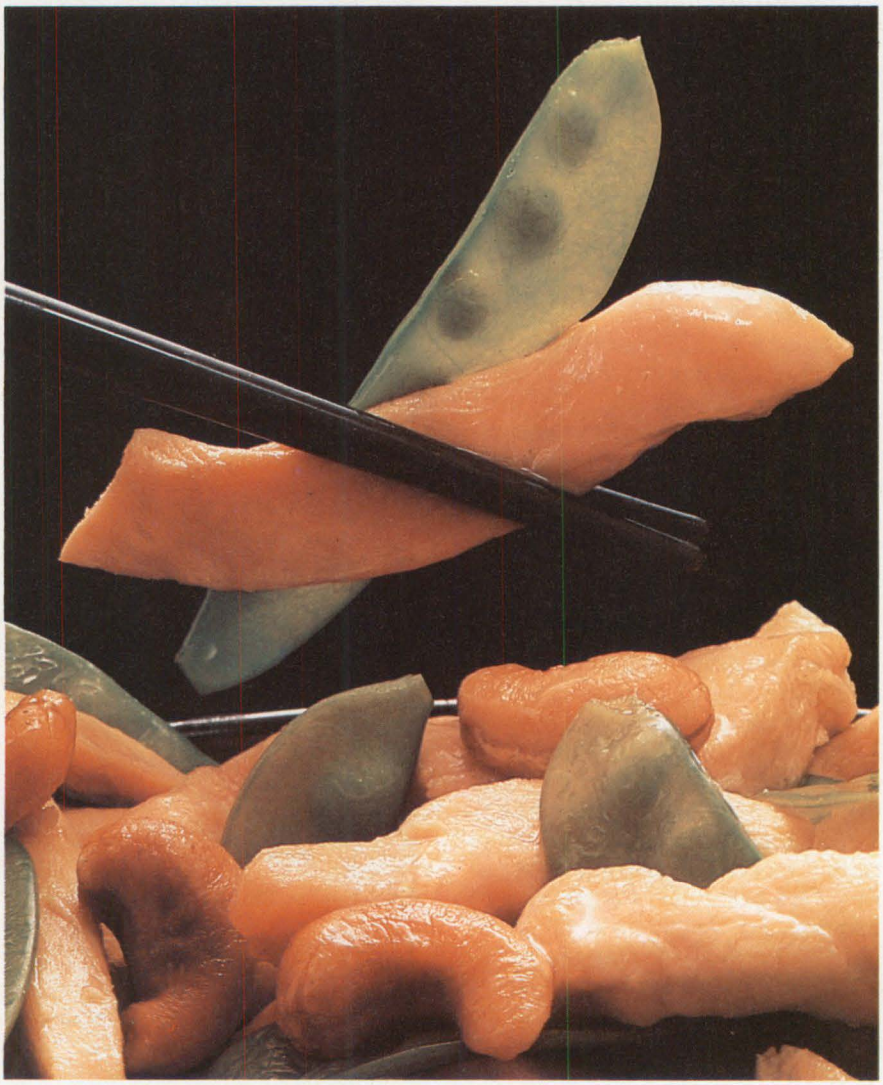
Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe d'huile
1 lb/450 g de filet de porc découpé en fines lanières
2 branches de céleri émincées
4 oz/100 g de champignons en tranches
4 échalotes en tranches
8 oz/225 g de germes de soja frais
1 boîte de 8 oz/230 g de châtaignes d'eau bien égouttées et tranchées
2 cuil. à soupe de poivrons doux émincés
4 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
4 cuil. à soupe de vin blanc sec
4 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à café de sucre
poivre

4 PERSONNES

1 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant.
2 Mettez-y l'huile et le porc et remuez bien. Faites cuire à découvert 3 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Incorporez le céleri, les champignons et les échalotes, couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez les germes de soja, les châtaignes d'eau et les poivrons doux, couvrez de nouveau et faites cuire 2 min à MAX. Laissez reposer.
4 Délayez la fécule de maïs dans l'eau, puis ajoutez le vin, la sauce soya, le sucre et le poivre au goût. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en fouettant le mélange 2 fois, jusqu'à épaississement.
5 Versez sur la viande et les légumes et brassez bien. Couvrez et faites chauffer 1 min à MAX. Servez avec des nouilles sautées ou du riz bouilli.

Poulet frit et pois mange-tout au gingembre



Conseils du chef

Vous pouvez remplacer les germes de soja frais par des germes en boîte : égouttez bien, rincez à l'eau froide et égouttez de nouveau; asséchez sur du papier absorbant avant de vous en servir.

Poulet frit et pois mange-tout au gingembre

16 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 lb/450 g de poitrine de poulet désossée, la peau enlevée, et taillée en fines lanières
1 oignon haché (facultatif)
8 oz/225 g de pois mange-tout parés
2 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de sauce soya
¼ de cuil. à café de racine de gingembre râpée
¼ de cube de bouillon de poulet émietté
½ cuil. à café de pâte de tomates
2 oz/50 g de noix d'acajou
1 cuil. à soupe de xérès

4 PERSONNES

1 Préchauffez un grand plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant.
2 Mettez-y l'huile, le poulet et l'oignon et mélangez bien. Faites cuire 4 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Ajoutez les pois et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à tendreté.
3 Mélangez la fécule de maïs, la sauce soya, le gingembre, le cube de bouillon et la pâte de tomates. Versez dans le plat, ajoutez les noix d'acajou et mélangez bien le tout. Faites chauffer à découvert 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez le xérès, mélangez puis servez avec du riz et des craquelins aux crevettes.

Sauté de boeuf aux poivrons verts

17½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de bifteck minute ou de culotte coupée en fines lanières
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de paprika
1 poivron vert épépiné et détaillé en fines lanières
1 branche de céleri émincée
1 gousse d'ail écrasée
6 échalotes en tranches
2 tomates pelées et hachées
2 cuil. à soupe d'huile végétale
½ tasse/125 ml d'eau
½ cube de bouillon de boeuf émietté
4 ½ cuil. à café de fécule de maïs

4 PERSONNES

Préparation du sauté de boeuf aux poivrons verts

Retirez *tout excédent de gras de la viande. Découpez en lanières de ¼ de po/6 mm d'épaisseur, dans le sens contraire des fibres. Mélangez la sauce soya et le paprika et ajoutez-y le boeuf en mélangeant parfaitement.*

Préparez *les légumes. Préchauffez un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile puis ajoutez les lanières de boeuf et remuez bien.*

Couvrez *et faites cuire 2 ½ ou 3 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez poivron, céleri, ail et ¼ de tasse/50 ml d'eau. Ajoutez le cube de bouillon et mélangez bien.*

Couvrez, *diminuez la puissance à MED. et faites cuire de 6 à 8 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à tendreté.*

Délayez *la fécule de maïs dans ¼ de tasse/50 ml d'eau et versez dans le plat en mélangeant bien. Ajoutez les échalotes et les tomates et mélangez bien encore une fois.*

Augmentez *la puissance à MAX., faites cuire à découvert 4 ou 5 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe, en remuant 2 fois pendant la cuisson. Servez sur un lit de riz bouilli.*

Blanc de poulet sauté aux épinards

14 min

Temps d'attente : aucun

Cette recette réunit deux merveilleux légumes verts, épinards et pois mange-tout, et de tendres morceaux de blanc de poulet.

1 lb/450 g de poitrine de poulet désossée, la peau enlevée, et détaillée en fines lanières
2 cuil. à soupe de beurre
3 branches de céleri émincées
8 oz/225 g de pois mange-tout parés
8 oz/225 g d'épinards frais lavés, les tiges enlevées, et déchiquetés
2 oz/50 g d'amandes blanchies en lamelles

MARINADE
¼ de tasse/50 ml de sauce soya
1 cuil. à soupe de xérès
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à café de sucre
sel
1 bonne pincée de muscade
¼ de cuil. à café de racine de gingembre râpée
1 gousse d'ail écrasée

3 OU 4 PERSONNES

Cuisson du poulet sauté aux épinards

Mélangez *tous les ingrédients de la marinade, mettez-y le poulet et remuez bien. Réservez. Préchauffez un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Mettez-y le beurre.*

Versez *la marinade avec le poulet dans le plat et brassez sans arrêt pour éviter que la viande ne colle. Faites cuire à découvert 3 ou 4 min à MAX., en remuant parfaitement le tout à mi-cuisson.*

Incorporez *le céleri, couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Ajoutez les pois et les épinards et mélangez parfaitement encore une fois. Couvrez.*

Faites cuire *de 4 à 6 min à MAX., en remuant 2 fois pendant la cuisson. Incorporez les amandes et servez avec du riz ou des nouilles.*

Poivrons sautés

10 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 poivron vert épépiné et détaillé en lanières de ¼ x 2 po/6 mm x 5 cm
1 poivron rouge épépiné et détaillé en lanières de ¼ x 2 po/6 mm x 5 cm
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café de sauce soya
¼ de cuil. à café de racine de gingembre hachée très fin (facultatif)
poivre

3 OU 4 PERSONNES COMME PLAT D'ACCOMPAGNEMENT

1 Préchauffez un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant.

2 Versez-y l'huile, puis ajoutez poivrons, champignons et ail. Faites cuire à découvert 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Incorporez la sauce soya, le gingembre, et poivrez. Faites cuire encore 2 ou 3 min, en remuant 1 fois.

Ci-dessous : *Poivrons sautés*

Les liqueurs

Utilisez le four micro-ondes pour préparer de délicieuses liqueurs. Essayez le brandy à l'abricot ou la liqueur de framboise, savoureux mélange de vodka et de framboises surgelées.

Les liqueurs sont des boissons sucrées et aromatisées à base d'alcool ou d'eau-de-vie. Il est facile de préparer la solution sucrée et aromatisée aux micro-ondes, sans que le sirop ne brûle et sans qu'il soit nécessaire de remuer constamment. Choisissez cependant un bol assez grand, à l'épreuve de la chaleur. Utilisez des fruits pour sucrer et aromatiser ou d'autres substances telles la menthe, le café ou les graines d'anis.

Choisissez l'alcool ou l'eau-de-vie qui vous convient : la vodka, inodore et incolore, est particulièrement indiquée, mais vous pouvez aussi vous servir de rhum blanc ou de gin; le brandy, le rhum brun et le whisky donnent une belle couleur riche aux liqueurs.

Laissez reposer vos liqueurs au moins un mois avant de les déguster; avec le temps, elles seront encore plus délicieuses. Gardez-les dans un endroit sombre et frais.

Liqueur d'orange

2½ min

Temps d'attente : aucun

Digestif très apprécié, cette liqueur sert aussi à rehausser les desserts aux fruits.

3 oranges
1 tasse/225 g de sucre
1 bâton de cannelle
2 tasses/450 ml de brandy

3 tasses/750 ml

1 À l'aide d'un couteau-éplucheur, enlevez avec soin le zeste d'une orange en évitant de prendre la peau blanche du fruit.

2 Coupez les oranges en deux et pressez-les. Mesurez le jus et ajoutez de l'eau, au besoin, pour obtenir 1 tasse/250 ml de liquide.

3 Mélangez le zeste et le jus d'orange, le sucre et le bâton de cannelle. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à chaque minute.

4 Laissez bouillir 30 s, sans laisser déborder, puis laissez refroidir.

5 Jetez le bâton de cannelle et passez le liquide à travers une mousseline. Ajoutez le brandy, remuez et versez dans un flacon. Scellez bien à l'aide d'un bouchon de liège ou d'un couvercle qui visse. Entreposez dans un endroit sombre et frais, au moins 1 mois et de préférence 5 ou 6 mois; remuez le flacon à l'occasion.

De gauche à droite : *brandy à l'abricot, crème de menthe, liqueur anisée, liqueur de framboise, liqueur de café et liqueur d'orange. Servez dans des petits verres, comme pousse-café, ou utilisez pour napper glaces et fruits.*

Crème de menthe

8 min

Temps d'attente : aucun

Liqueur sirupeuse, la crème de menthe entre dans la composition de certains cocktails.

1 ½ tasse/350 g de sucre
1 tasse/250 ml d'eau
1 ½ tasse/350 ml de vodka ou de gin
1 cuil. à café d'essence de menthe poivrée
¼ de cuil. à café de colorant alimentaire vert

5 tasses/1,25 l

1 Mélangez le sucre et l'eau dans un grand bol, faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez bouillir 5 min, sans laisser déborder.
2 Laissez refroidir puis écumez la surface du sirop. Incorporez l'eau-de-vie, l'essence de menthe et le colorant.
3 Versez dans un flacon, scellez bien à l'aide d'un bouchon de liège ou d'un couvercle qui visse. Gardez dans un endroit sombre et frais, au moins 1 mois, en remuant le flacon à l'occasion, avant de vous en servir.

Liqueur anisée

3 min

Temps d'attente : aucun

L'extrait d'anis se vend parfois sous l'appellation d'essence d'anis ou d'eau parfumée à l'anis. Remplacez-le, au besoin, par 2 cuil. à soupe de Pernod.

1 ½ tasse/350 ml de sirop de maïs
½ tasse/125 ml d'eau
1 cuil. à soupe de thé froid
1 ½ tasse/350 ml de vodka
¾ de cuil. à café d'extrait d'anis
½ cuil. à café d'extrait de vanille
2 gouttes de colorant alimentaire jaune

2 ½ tasses/600 ml

1 Mélangez le sirop de maïs, l'eau et le thé froid et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition.
2 Laissez refroidir puis écumez.
3 Ajoutez la vodka, l'extrait d'anis, la vanille et le colorant. Versez dans un flacon et scellez avec un bouchon de liège ou un couvercle qui visse.
4 Entreposez dans un endroit sombre et frais pendant au moins 1 mois; remuez le flacon à l'occasion pour bien mélanger le tout.

Liqueur de framboise

6 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de framboises surgelées
1 ½ tasse/350 g de sucre
1 ½ tasse/350 ml de vodka

3 ¾ tasses/900 ml

1 Faites décongeler partiellement les framboises, 4 ou 5 min à MED. Séparez-les délicatement à la fourchette et laissez reposer à la température ambiante.
2 Égouttez parfaitement et incorporez le sucre au jus de framboise. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à chaque minute.
3 Laissez refroidir puis écumez la surface. Ajoutez les framboises et la vodka, mélangez bien puis versez dans un flacon.
4 Entreposez dans un endroit sombre et frais au moins 1 mois, en remuant le flacon de temps en temps. Passez la liqueur à travers une mousseline, jetez les framboises puis versez le liquide dans un autre flacon. Gardez dans un endroit frais.

Liqueur de café

8 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ tasse/350 g de sucre
1 tasse/250 ml d'eau
1 cuil. à soupe de café instantané en poudre
1 ½ tasse/350 ml de vodka
1 gousse de vanille ou 1 cuil. à café d'extrait de vanille

3 tasses/750 ml

1 Mélangez le sucre et l'eau dans un grand bol et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez bouillir 5 min sans laisser déborder.
2 Incorporez le café en poudre, laissez refroidir puis écumez la surface. Ajoutez la vodka et la vanille.
3 Versez dans un flacon et scellez avec un bouchon de liège ou un couvercle qui visse. Entreposez dans un endroit frais et sombre pendant au moins 1 mois; remuez le flacon de temps en temps. Ne jetez pas la gousse de vanille.

VARIANTE
Remplacez la vodka par du rhum pour une liqueur semblable à la Tia Maria de la Jamaïque.

Brandy à l'abricot

3 min

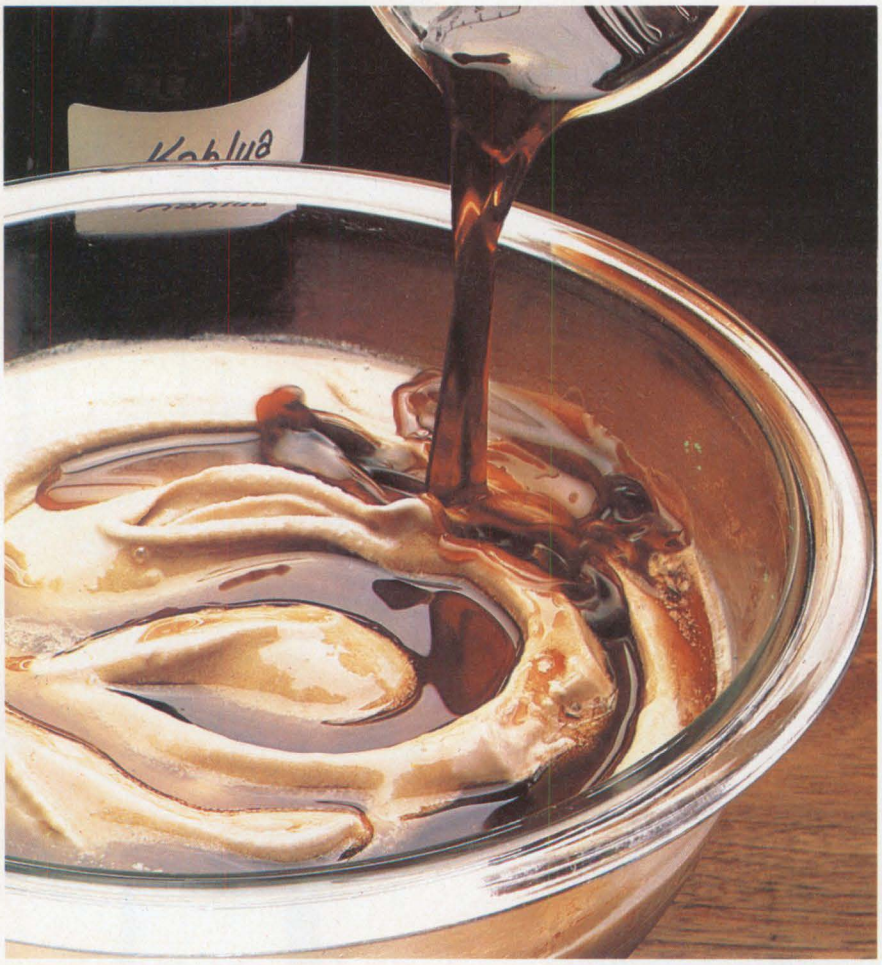
Temps d'attente : aucun

Un brandy fruité et sucré, facile à faire aux micro-ondes.

6 oz/175 g d'abricots secs hachés
1 ½ tasse/350 ml de vin blanc
1 tasse/225 g de sucre
1 tasse/250 ml de brandy

2 ½ tasses/600 ml

1 Mélangez abricots, vin et sucre, couvrez et faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ébullition. Remuez à chaque minute et veillez à ce que le sucre soit complètement dissous.
2 Laissez refroidir puis écumez la surface. Incorporez le brandy.
3 Versez dans un flacon (voir Conseils du chef, ci-dessous), scellez avec un bouchon de liège ou un couvercle qui visse. Entreposez dans un endroit sombre et frais pendant au moins 1 mois; remuez le flacon à l'occasion.
4 Avant de la servir, passez la liqueur à travers une mousseline et réservez les abricots. Versez le liquide dans un autre flacon. Servez les abricots avec de la crème glacée ou utilisez-les pour un gâteau aux fruits.



Crème glacée à la liqueur

Crème glacée à la liqueur

30 s

Temps d'attente : aucun

5 tasses/1,25 l de crème glacée
⅜ de tasse/75 ml de liqueur

4 À 6 PERSONNES

1 Divisez la crème glacée en 4 parts et placez-la dans un bol pour congélateur et four micro-ondes. Faites ramollir de 30 à 60 s à MED.
2 Ajoutez la liqueur en tournant et faites congeler 1 h.
3 Remuez, couvrez de papier aluminium et congelez jusqu'au moment de servir.

Suggestions de crèmes glacées à la liqueur

- Liqueur de café avec de la crème glacée au chocolat, à la vanille ou au café.
- Crème de menthe avec de la crème glacée au chocolat.
- Liqueur de framboise avec de la crème glacée aux pêches ou au chocolat.

Conseils du chef

Utilisez un entonnoir pour verser la liqueur dans le flacon. Dans la recette précédente, utilisez de la crème glacée en bloc, assez ferme, pour éviter qu'elle ne fonde au moment d'ajouter la liqueur.

Conseils du chef

Il est très important, au moment d'éplucher le zeste de l'orange, de ne pas prélever aussi la peau blanche car cette dernière a un goût amer qui risque de gâter la liqueur. Pour plus de facilité, utilisez un couteau-éplucheur.

Bonbons à la liqueur

1 min

Temps d'attente : aucun

Ces bonbons au chocolat et à la liqueur sont délicieux servis avec le café, après le repas.

2 oz/50 g de chocolat de ménage défait en morceaux
1 noix de beurre
liqueur pour servir

10 BONBONS

Eau-de-vie à l'orange

30 s

Temps d'attente : aucun

1 orange
½ tasse/125 ml de vodka

½ tasse/125 ml

1 Retirez le zeste de l'orange à l'aide d'un couteau-éplucheur (voir Conseils du chef, à gauche). Détaillez-le en longues lanières assez larges.
2 Mettez le zeste dans un bocal en verre à goulot large, à l'épreuve de la chaleur, de ½ tasse/125 ml. Ajoutez la vodka et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX.
3 Scellez bien avec un couvercle qui visse ou un bouchon de liège et laissez reposer à la température ambiante pendant 2 semaines. Utilisez dans la préparation de desserts aux fruits, de plats en casserole ou de sauces.

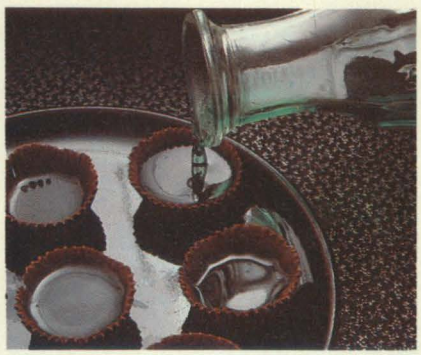
Eau-de-vie à l'orange

Préparation des bonbons à la liqueur

Utilisez *2 caissettes par bonbon et placez-les dans une grande assiette. Versez le chocolat et le beurre dans une tasse à mesurer.*

Faites fondre *1 ou 1 ½ min à MED., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.*

Versez *1 cuil. à café de chocolat dans chaque caissette, inclinez-les pour bien enduire les côtés de chocolat.*



Réfrigérez *1 h puis retirez les caissettes de papier avec soin. Réfrigérez de nouveau puis remplissez de liqueur au moment de servir.*

Les caris

Préparez un savoureux cari bien épicé aux micro-ondes et dégustez ce plat à saveur exotique sans pour autant passer des heures à la cuisine.

Le cari est un plat que l'on fait normalement mijoter longtemps pour que toutes les saveurs se marient parfaitement bien. Aux micro-ondes, le temps de cuisson est réduit de beaucoup; voilà pourquoi il est important de faire d'abord mariner la viande ou le poisson pour qu'ils puissent absorber toute la saveur des épices et des herbes.

N'oubliez pas de remuer et de retourner fréquemment viande et poisson pour assurer une cuisson uniforme. Si vous utilisez des côtelettes et des morceaux de poulet, assurez-vous que les parties les plus charnues sont vers l'extérieur. Taillez le bifteck d'extérieur de ronde en cubes de ½ po/12 mm ou en fines lanières pour une cuisson rapide. Laissez reposer les plats de 5 à 10 min avant de servir.

Servez-vous toujours d'épices et d'herbes fraîches sinon les caris manqueront de saveur. N'achetez jamais une grande quantité de poudre de cari et utilisez-la assez rapidement.

Pilons de poulet au yogourt épicé

Pilons de poulet au yogourt épicé

23 min

Temps d'attente : aucun

8 pilons de poulet

MARINADE

2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre pelée et râpée

ANDREW WHITTUCK

2 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 cuil. à café de cumin
½ cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de clou de girofle
¼ de cuil. à café de cardamome
sel et poivre
1 ¼ tasse/300 ml de yogourt nature
3 cuil. à soupe de jus de citron
riz bouilli pour servir
tranches de limette et coriandre fraîche pour garnir

4 PERSONNES

1 Retirez la peau du poulet et piquez la chair à plusieurs endroits avec un couteau pointu. Déposez dans un grand bol.
2 Mettez huile, oignon, ail, gingembre, épices et assaisonnements dans un bol, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 3 min à MAX.
3 Incorporez le yogourt et le jus de citron et versez sur le poulet. Couvrez et faites mariner au réfrigérateur au moins 2 h ou toute une nuit.
4 Retirez les pilons de poulet de la marinade et disposez-les dans un grand plat peu profond, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Versez la marinade sur le poulet.
5 Couvrez et faites cuire 20 min à MED.-MAX., en retournant le poulet fréquemment.
6 Glissez 3 ou 4 min sous le gril. Servez sur un lit de riz et garnissez de tranches de limette et de coriandre fraîche.

Chapatis

Ce pain indien traditionnel accompagne parfaitement les pilons de poulet au yogourt épicé.

1 tasse/100 g de farine de blé entier
⅝ de tasse/65 g de farine tout usage
½ cuil. à café de sel
½ tasse/125 ml d'eau tiède

8 PAINS

1 Tamisez les farines et le sel et ajoutez les particules restées dans le fond du tamis. Ajoutez l'eau petit à petit pour former la pâte. Renversez sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 min. Enveloppez dans une pellicule plastique et réfrigérez toute une nuit.
2 Pétrissez bien la pâte jusqu'à ce qu'elle soit malléable. Divisez-la en 8 parts égales et abaissez chacune en un cercle de 4 ½ po/11,5 cm de diamètre.
3 Préchauffez une poêle à frire épaisse et faites frire les chapatis environ 10 s, retournez et faites frire encore 20 s environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Cari de boeuf aux tomates

60 min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ lb/700 g de bifteck d'extérieur de ronde émincé
2 branches de céleri émincées
1 oignon haché fin
1 petit poivron vert épépiné et coupé en petits cubes
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates bien égouttées, le jus réservé
1 cuil. à café de cari
sel
poivre

4 PERSONNES

1 Mettez le bifteck, le céleri, l'oignon et le poivron dans une casserole, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant à mi-cuisson.
2 Délayez la fécule de maïs dans un peu de jus de tomate puis ajoutez le reste du jus. Incorporez aux légumes et à la viande et ajoutez les tomates, le cari et les assaisonnements.
3 Couvrez et laissez cuire 50 min à MIN., en remuant 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 10 min.

VARIANTE
Remplacez le bifteck d'extérieur de ronde par une tranche de palette ou de l'agneau en cubes.

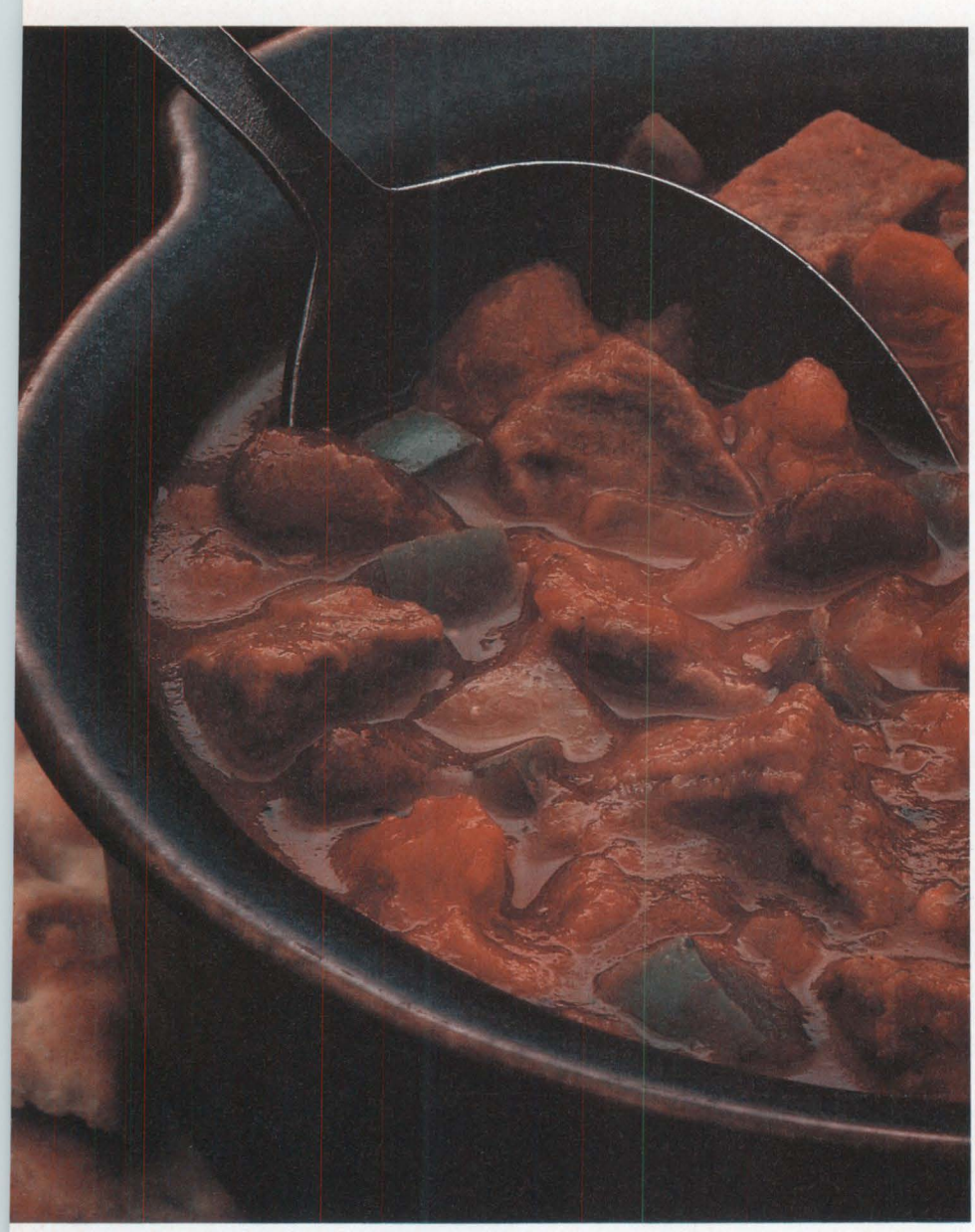
Micro-trucs

Les chapatis se servent très chauds : faites-les réchauffer, 2 à la fois, de 30 à 60 s à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés.

Cari de boeuf aux tomates

Conseils du chef

Les farines n'ont pas toutes la même capacité d'absorption. La pâte à chapatis doit être ferme sans être dure. Ajoutez un peu plus de farine si la pâte est trop molle et collante ou, au contraire, un peu plus d'eau si elle est trop sèche. Farinez généreusement la surface de travail pour éviter que les chapatis ne collent ou ne se brisent.



Cari de boeuf aux haricots rouges

70 min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ lb/700 g de bifteck d'extérieur de ronde détaillé en cubes de ½ po/12 mm
1 oignon haché
1 poivron rouge ou vert en dés
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 14 oz/400 g de haricots rouges bien égouttés
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de cassonade
1 ½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 cuil. à soupe de persil frais haché
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

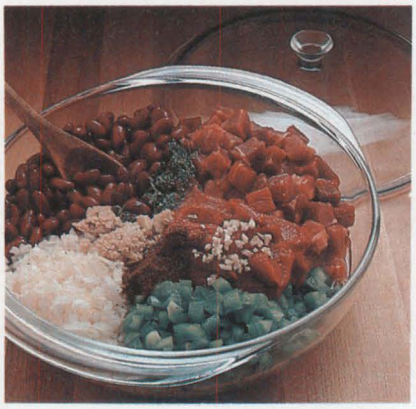
Plats d'accompagnement

Les caris sont souvent servis simplement avec du riz bouilli : faites cuire le riz aux micro-ondes, (4e couverture, fascicule 2) et réchauffez-le au moment de servir.

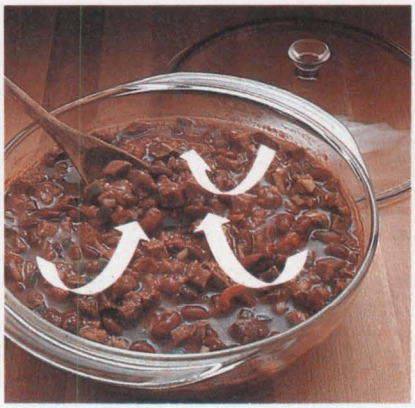
On accompagne souvent aussi les caris de poppadums (4e couverture, fascicule 22), de chutneys et de marinades.

Enfin, vous pouvez aussi servir les caris avec des sambals variés comme ceux proposés pour accompagner le poulet à l'indienne (p. 635).

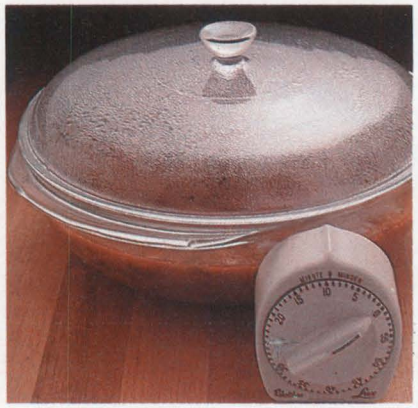
Préparation du cari de boeuf aux haricots rouges



Mettez *tous les ingrédients dans une grande casserole, mélangez bien et couvrez. Faites cuire 5 min à MAX. puis remuez bien.*



Diminuez *la puissance à MIN., laissez cuire 65 min en remuant 3 ou 4 fois pendant la cuisson.*



Retirez *la casserole du four et laissez reposer à couvert pendant 10 min avant de servir.*

Cari de porc aux fruits

22 min

Temps d'attente : 5 min

¼ de tasse/50 ml de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 cuil. à soupe de sauce soya
⅜ de tasse/100 ml d'eau
sel et poivre
1 lb/450 g de filet de porc en lanières de 2 x ¼ de po/5 cm x 6 mm
1 cuil. à café de cari
1 pomme à couteau rouge en dés
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
2 oz/50 g de raisins secs
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 10 ½ oz/310 g de mandarines bien égouttées, ¼ de tasse/50 ml de jus réservé

4 PERSONNES

1 Mélangez vinaigre de cidre, sirop de maïs, sauce soya, eau et assaisonnements et faites chauffer 2 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez refroidir.
2 Ajoutez le porc, couvrez et laissez mariner 1 h.
3 Égouttez bien et réservez 2 cuil. à soupe de marinade. Faites cuire le porc à couvert 5 ou 6 min à MED.-MAX., en remuant à mi-temps. Ajoutez la marinade réservée, le cari, les dés de pomme, les noix et les raisins.
4 Délayez la fécule de maïs dans le jus de mandarine réservé, puis incorporez au porc. Couvrez et faites cuire de 15 à 17 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Ajoutez les mandarines et laissez reposer 5 min.

Notes sur la congélation

Vous pouvez congeler le cari de porc 1 mois au maximum. Dans ce cas, n'ajoutez la fécule qu'après décongélation. Pour décongeler, mettez le porc dans une casserole, couvrez et faites chauffer 15 min à MED.-MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Incorporez les mandarines et la fécule délayée dans le jus réservé. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. en remuant 3 ou 4 fois.

Cari d'agneau épicé

15 min

Temps d'attente : aucun

Servez ces côtelettes d'agneau avec des pommes de terre sautées.

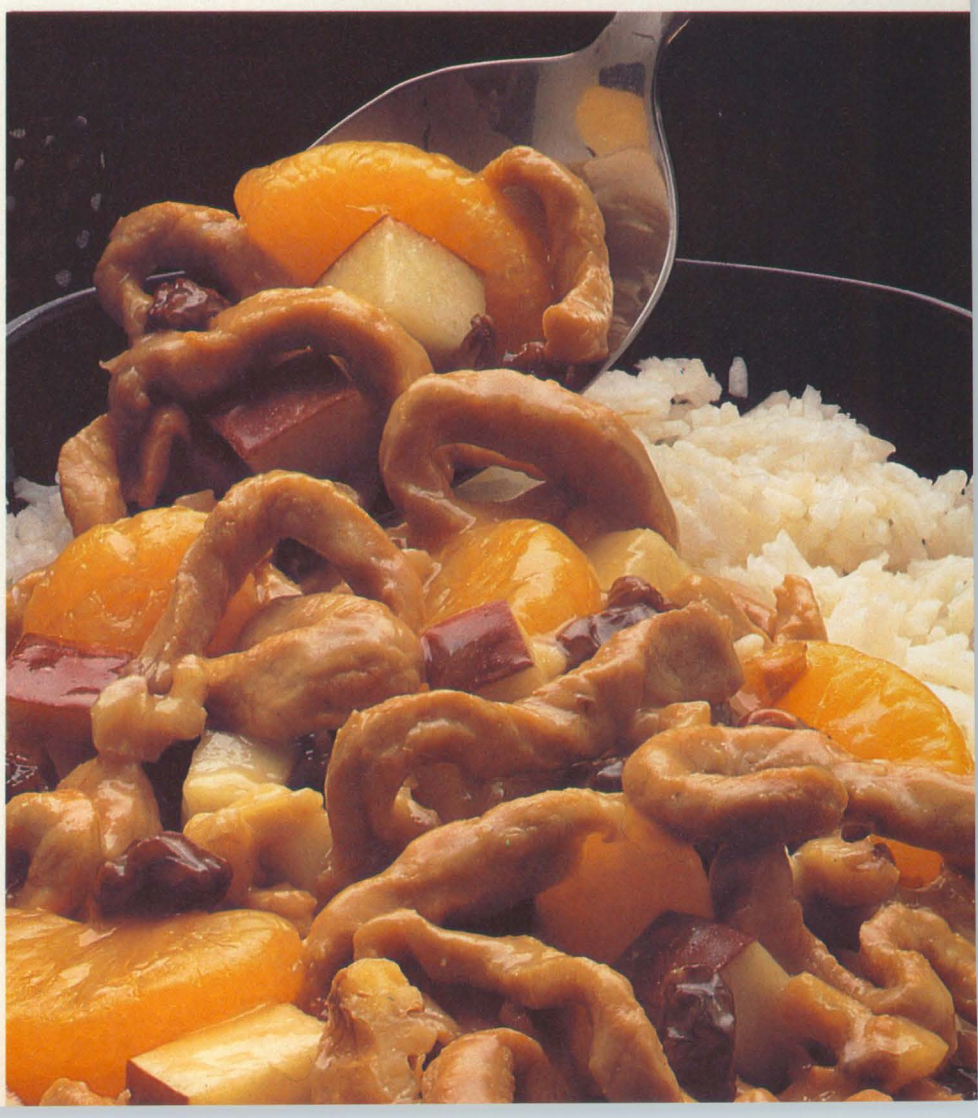
1 morceau de 2 po/5 cm de racine de gingembre pelée
1 cuil. à café de coriandre
3 gousses d'ail écrasées
2 piments verts parés et épépinés (voir Conseils du chef, à droite)
le jus de 2 citrons
4 côtelettes d'agneau dans le gigot, désossées et débarrassées de l'excès de gras

4 PERSONNES

1 Faites une purée avec le gingembre, la coriandre, l'ail, les piments et le jus de citron, à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur. Versez sur les côtelettes et laissez mariner 2 h au réfrigérateur.
2 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Égouttez les côtelettes, réservez la marinade et saisissez la viande 1 min de chaque côté.
3 Transvidez les côtelettes dans un plat peu profond et recouvrez de marinade. Couvrez le plat et faites cuire de 10 à 15 min à MED., en retournant les côtelettes à mi-cuisson. Servez la viande nappée du jus de cuisson.

Conseils du chef

Les piments ont un goût très fort et les graines sont extrêmement piquantes. Pour en atténuer le goût, incisez la gousse sur la longueur et retirez les graines avec la pointe d'un couteau. Lavez vos mains immédiatement sinon vous risquez de vous brûler les yeux et le visage si vous vous touchez.



Cari de porc aux fruits

Cari de poisson à chair blanche

7¾ min

Temps d'attente : aucun

Choisissez un poisson à chair assez ferme tel la morue ou le flétan.

2 oz/50 g de crevettes surgelées
2 cuil. à soupe d'huile végétale
7 cuil. à soupe de tomates réduites en purée et passées au tamis ou de pâte de tomates
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
3 gousses de cardamome épépinées et écrasées
½ cuil. à café de cumin
poivre
1 ¾ lb/800 g de filets de morue, la peau enlevée, détaillés en tronçons de 1 po/2,5 cm
1 cuil. à soupe de crème à 15%

4 PERSONNES

1 Disposez les crevettes dans un plat peu profond, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites décongeler de 10 à 20 s au cycle DÉCONGÉLATION. Réservez.

2 Faites chauffer l'huile dans une casserole, 30 s à MAX. Ajoutez les tomates, les épices et le poivre et mélangez bien. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Ajoutez le poisson, couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

4 Ajoutez les crevettes et la crème et faites chauffer encore 1 min.

Cari de poisson à chair blanche

RAY DUNS

Cari d'agneau au riz

25 min

Temps d'attente : aucun

Un cari facile à faire, car la viande et le riz cuisent en même temps.

1 lb/450 g d'agneau (dans le filet ou de côtelettes premières) détaillé en cubes de ½ po/12 mm
1 oignon haché fin
2 tasses/450 ml d'eau chaude
¾ de tasse/175 g de riz à grains longs
2 oz/50 g de raisins secs
2 branches de céleri hachées
sel et poivre
1 cuil. à café de cari
½ cuil. à café de gingembre
noix d'acajou hachées
échalotes hachées

4 PERSONNES

1 Mettez l'agneau et l'oignon dans une casserole, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant à mi-cuisson.

2 Égouttez bien et enlevez le gras de la casserole. Ajoutez le reste des ingrédients, sauf les noix et les échalotes hachées. Couvrez et faites cuire de 20 à 30 min à MIN., en remuant 3 ou 4 fois pendant la cuisson, jusqu'à ce que la viande soit tendre et le riz cuit.

3 Garnissez de noix et d'échalotes hachées et servez sans délai.

Panais, rutabagas, navets

Essayez ces délicieux légumes à racine grasse cuits aux micro-ondes, tendres et savoureux en tout temps.

Faites cuire ces légumes aux micro-ondes en un rien de temps et dans très peu d'eau, soit 3 cuil. à soupe pour 1 lb/450 g de légumes, et vous obtiendrez de beaux légumes, tendres et savoureux, qui auront préservé leur valeur nutritive.

Les navets et les panais se cuisent entiers, en tranches ou en cubes. Les rutabagas, par contre, doivent être tranchés ou détaillés en cubes. Coupez les extrémités des légumes juste avant de les faire cuire et pelez légèrement les gros panais.

Disposez les légumes dans une grande casserole peu profonde, les parties les plus fines vers l'intérieur, et retournez-les pendant la cuisson. Les légumes servis comme plat d'accompagnement doivent être tendres mais croquants avant le temps d'attente. Si vous voulez faire une purée, laissez-les cuire un peu plus longtemps. Le temps d'attente est primordial pour ces légumes à la texture assez dense, surtout s'ils sont cuits entiers. Prévoyez environ 1 lb/450 g de légumes pour 3 ou 4 personnes comme plat d'accompagnement.

Casserole potagère

RAY DUNS

Comment choisir panais, rutabagas et navets

Choisissez des légumes fermes, petits ou moyens dans le cas des panais et des navets. Les extrémités des navets sont parfois verdâtres, mais les panais doivent être de couleur uniforme. Les rutabagas doivent être lourds pour leur grosseur. Gardez les légumes dans des sacs de polythène dans le bas du réfrigérateur, ou dans un endroit sombre et frais, 1 ou 2 semaines.

Casserole potagère

22 min

Temps d'attente : 3 min

Il est inutile d'épaissir le jus de cuisson de ce plat car les légumes contiennent beaucoup d'amidon.

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 gros oignon émincé
1 cube de bouillon de légumes

Cuisson des panais et des navets entiers

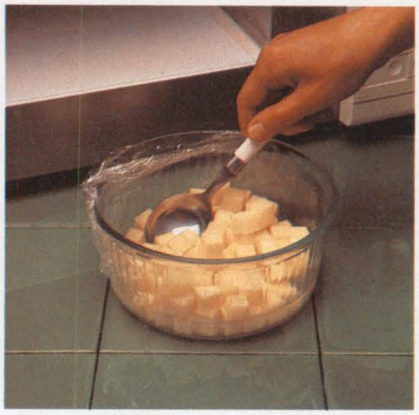
Parez *1 lb/450 g de panais ou de navets, aux deux extrémités; pelez-les ou piquez-les avec une fourchette. Disposez-les dans un plat peu profond, les navets bien espacés, les extrémités pointues des panais vers le centre.*

Ajoutez *3 cuil. à soupe d'eau. Déposez une noix de beurre sur chacun, si désiré. Mouillez les panais de 1 cuil. à soupe de jus de citron. Couvrez et faites cuire le temps minimum requis (voir tableau, page suivante), en retournant 1 fois.*

Vérifiez *la cuisson en piquant la partie la plus épaisse des panais. Laissez reposer 3 min avant de servir.*

Cuisson des rutabagas

Enlevez *une tranche sur le dessus d'un rutabaga de 1 ½ lb/700 g, pelez-le et enlevez les parties abîmées. Détaillez en cubes de ½ po/12 mm, mettez dans un bol et ajoutez 3 cuil. à soupe d'eau. Ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre, au goût.*



Couvrez *et faites cuire à MAX. le temps recommandé (voir tableau, page suivante), jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois. Laissez reposer à couvert, pendant 4 min; le légume doit être très tendre.*

Pour servir, *égouttez et assaisonnez au goût, ou faites une purée en ajoutant 2 cuil. à soupe de beurre, du sel et du poivre. Au goût, ajoutez un peu de lait ou de crème à 15% et une pincée de muscade, de macis ou de cannelle.*

1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
2 poireaux (environ 8 oz/225 g) en tranches de 1 po/2,5 cm
2 navets (environ 8 oz/225 g) en tranches de ¼ de po/6 mm
2 ou 3 panais (environ 8 oz/225 g) en tranches de 1 po/2,5 cm
3 ou 4 carottes (environ 8 oz/225 g) en tranches de ¼ de po/6 mm
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
sel
poivre

GARNITURE
3 cuil. à soupe de chapelure blanche ou blonde
1 cuil. à soupe de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le corps gras, dans une casserole couverte, 3 min à MAX. Réservez.
2 Faites dissoudre le cube de bouillon dans l'eau bouillante, versez dans la casserole et ajoutez les poireaux. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Ajoutez les navets, couvrez de nouveau et faites cuire encore 3 min à MAX.
3 Ajoutez les panais, les carottes et les fines herbes. Faites cuire à couvert de 12 à 16 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois, jusqu'à tendreté. Laissez reposer 3 min à couvert.
4 Assaisonnez au goût, parsemez de chapelure et de fromage râpé, puis faites chauffer 1 min à MAX. Servez sans délai.

Panais à l'ananas

13 min

Temps d'attente : 3 min

Voici une recette de panais assez originale qui accompagne bien le jambon ou le porc.

1 lb/450 g de panais détaillés en petits bâtonnets
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
6 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 13 ¼ oz/376 g d'ananas broyé
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
sel

4 PERSONNES

1 Mettez les panais dans un bol, ajoutez le corps gras et la moitié de l'eau. Couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en remuant 2 fois. Réservez.
2 Mélangez la cassonade et la fécule de maïs, puis délayez dans le reste de l'eau. Incorporez l'ananas avec le jus, le zeste d'orange et le sel.
3 Faites chauffer à découvert 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant à mi-temps puis à chaque minute.
4 Égouttez les panais, nappez-les de la sauce à l'ananas et servez.

Panais à l'ananas

Temps de cuisson des panais, rutabagas et navets

LÉGUMES	QUANTITÉ*	TEMPS DE CUISSON À MAX.	TEMPS D'ATTENTE
Panais			
Entiers (4 de grosseur uniforme)	1 lb/450 g	de 9 à 12 min	3 min
En tranches (¼ de po/6 mm)	1 lb/450 g	de 9 à 12 min	3 min
En cubes (½ po/12 mm)	1 lb/450 g	de 9 à 12 min	3 min
Navets			
Entiers (4 de grosseur uniforme)	1 lb/450 g	de 14 à 16 min	3 min
En tranches (¼ de po/6 mm)	1 lb/450 g	11 ou 12 min	3 min
En cubes (½ po/12 mm)	1 lb/450 g	de 12 à 14 min	3 min
Rutabagas			
En tranches (¼ de po/6 mm)	1 ½ lb/700 g	de 10 à 12 min	4 min
En cubes (½ po/12 mm)	1 ½ lb/700 g	de 11 à 14 min	4 min

*Pour 3 ou 4 personnes comme légume d'accompagnement

Micro-trucs

Arrosez les panais et les navets de 1 cuil. à soupe de jus de citron avant de les faire cuire afin qu'ils restent blancs.

Navets glacés au citron et à l'orange

12¼ min

Temps d'attente : 3 min

2 cuil. à soupe de beurre
¼ de tasse/50 g de cassonade
2 cuil. à soupe de jus d'orange
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 lb/450 g de navets en cubes

4 PERSONNES

1 Faites fondre le corps gras dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients en disposant les navets en cercle. Couvrez et faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 3 min avant de servir.

Pâté de rutabagas et de carottes

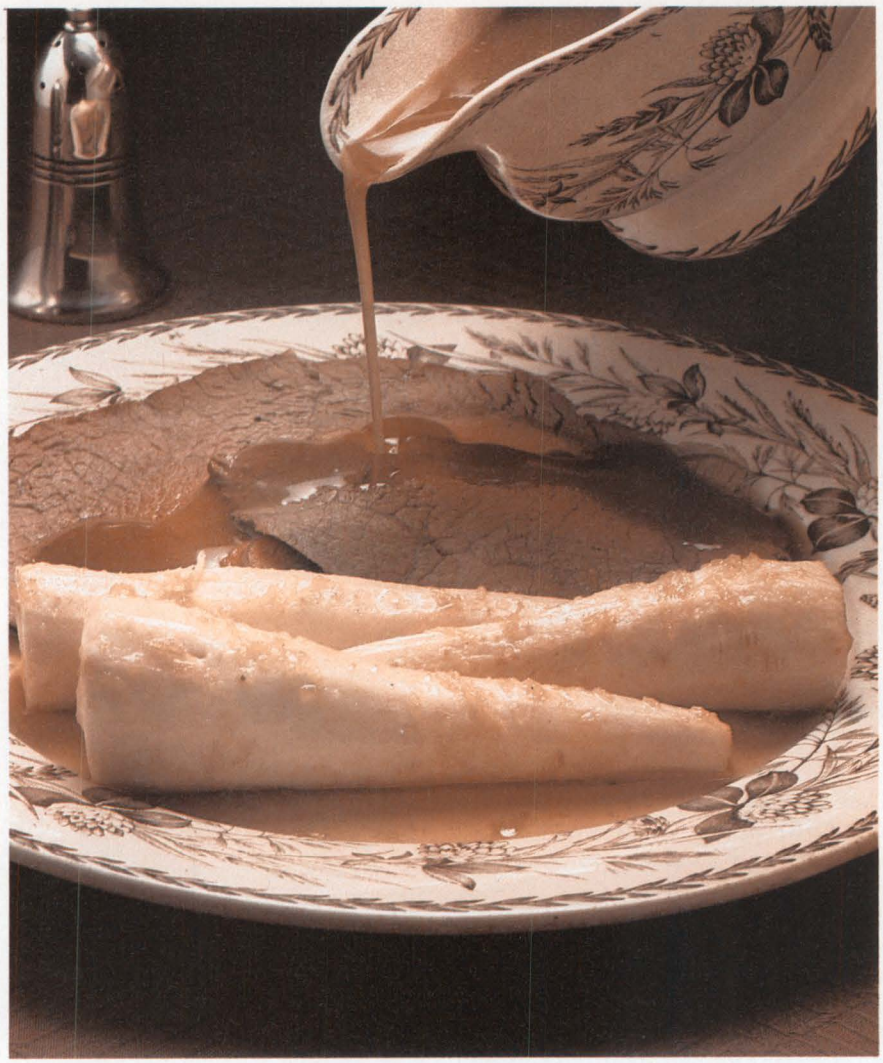
25¼ min

Temps d'attente : 4 min

1 lb/450 g de rutabagas en cubes
1 lb/450 g de carottes en tranches
1 petit oignon haché
⅝ de tasse/150 ml d'eau
sel et poivre
3 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
2 jaunes d'oeufs battus
2 cuil. à soupe de fines herbes

6 PERSONNES

1 Mettez rutabagas, carottes, oignon et eau dans une casserole. Couvrez et faites cuire de 20 à 25 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois. Laissez reposer 4 min.
2 Égouttez puis réduisez en purée en ajoutant 1 cuil. à soupe de beurre, du sel et du poivre au goût. Incorporez la chapelure et les jaunes d'oeufs.
3 Faites fondre le reste du beurre dans un bol couvert de 5 tasses/1,25 l, de 15 à 30 s à MAX. Enduisez bien les parois du bol avec un petit pinceau, puis mettez la moitié du mélange, en pressant bien. Parsemez de fines herbes puis ajoutez le reste du mélange, en pressant de nouveau.
4 Faites cuire à découvert 5 min à MAX. Démoulez avec soin sur une assiette de service et servez immédiatement.



RAY DUNS

Rosbif avec panais

Rosbif avec panais

33 min

Temps d'attente : 18 min

Voici un mets simple mais délicieux. Pendant que le boeuf est en attente, faites cuire les panais et préparez la sauce. Le temps de cuisson indiqué est pour une viande cuite à point.

1 rosbif de 1 ½ lb/700 g d'intérieur de ronde
1 lb/450 g de panais pelés
¼ de tasse/50 g de cassonade
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
1 cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Essuyez le rôti et mettez-le sur une grille de rôtissage dans un grand plat rectangulaire. Couvrez et faites cuire de 22 à 25 min à MED. Laissez reposer à couvert de 15 à 20 min.
2 Entre-temps, disposez les panais dans un plat, parsemez-les de cassonade et de zeste de citron, puis arrosez-les de jus de citron. Couvrez et faites cuire de 9 à 12 min à MAX., en retournant les légumes et en les badigeonnant 2 fois pendant la cuisson. Laissez reposer à couvert 3 min.
3 Mettez le rosbif sur une assiette de service. Versez le jus de cuisson dans une tasse à mesurer, dégraissez-le et ajoutez juste assez d'eau ou de bouillon pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide. Délayez la fécule de maïs dans un peu de liquide puis incorporez au reste de la sauce. Faites chauffer la sauce à découvert 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant après 1 min puis à toutes les 30 s. Assaisonnez au goût et servez avec le boeuf et les panais.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 30

Agneau
- Cari d'agneau au riz 828
- Cari d'agneau épicé 827

Boeuf
- Boeuf à la chinoise 815
- Cari de boeuf aux haricots rouges 826
- Cari de boeuf aux tomates 825
- Mini-boulettes épicées 811
- Rosbif avec panais 832
- Sauté de boeuf aux poivrons verts 817

Boissons
- Bonbons à la liqueur 823
- Brandy à l'abricot 822
- Crème de menthe 821
- Eau-de-vie à l'orange 823
- Liqueur anisée 821
- Liqueur de café 822
- Liqueur de framboise 821
- Liqueur d'orange 820

Chapatis 825

Desserts
- Appareil à gâteau de base 806
- Biscuits aux fraises 808
- Brioches à la confiture 809
- Couronne glacée à la cannelle 809
- Crème glacée à la liqueur 822
- Gelée aux raisins 813
- Scones au bacon et aux graines de carvi 806
- Scones pour le thé 806
- Strudel aux pommes et aux noix 806

Fromage
- Fondue suisse 812

Légumes
- Casserole potagère 830
- Navets glacés au citron et à l'orange 832
- Panais à l'ananas 831
- Pâté de rutabagas et de carottes 832
- Plat de légumes marinés 813
- Poivrons sautés 819
- Salade de carottes et de laitue romaine 812
- Sauté de légumes 815

Poisson
- Cari de poisson à chair blanche 828

Porc
- Cari de porc aux fruits 827
- Chow mein au porc 816

Poulet
- Blanc de poulet sauté aux épinards 819
- Pilons de poulet au yogourt épicé 824
- Poulet frit et pois mange-tout au gingembre 816

REPAS pour moi

Pomme cuite aux mûres

Une savoureuse pomme cuite au four, bien sucrée, prête en moins de 10 min.

Pomme cuite aux mûres

4 min

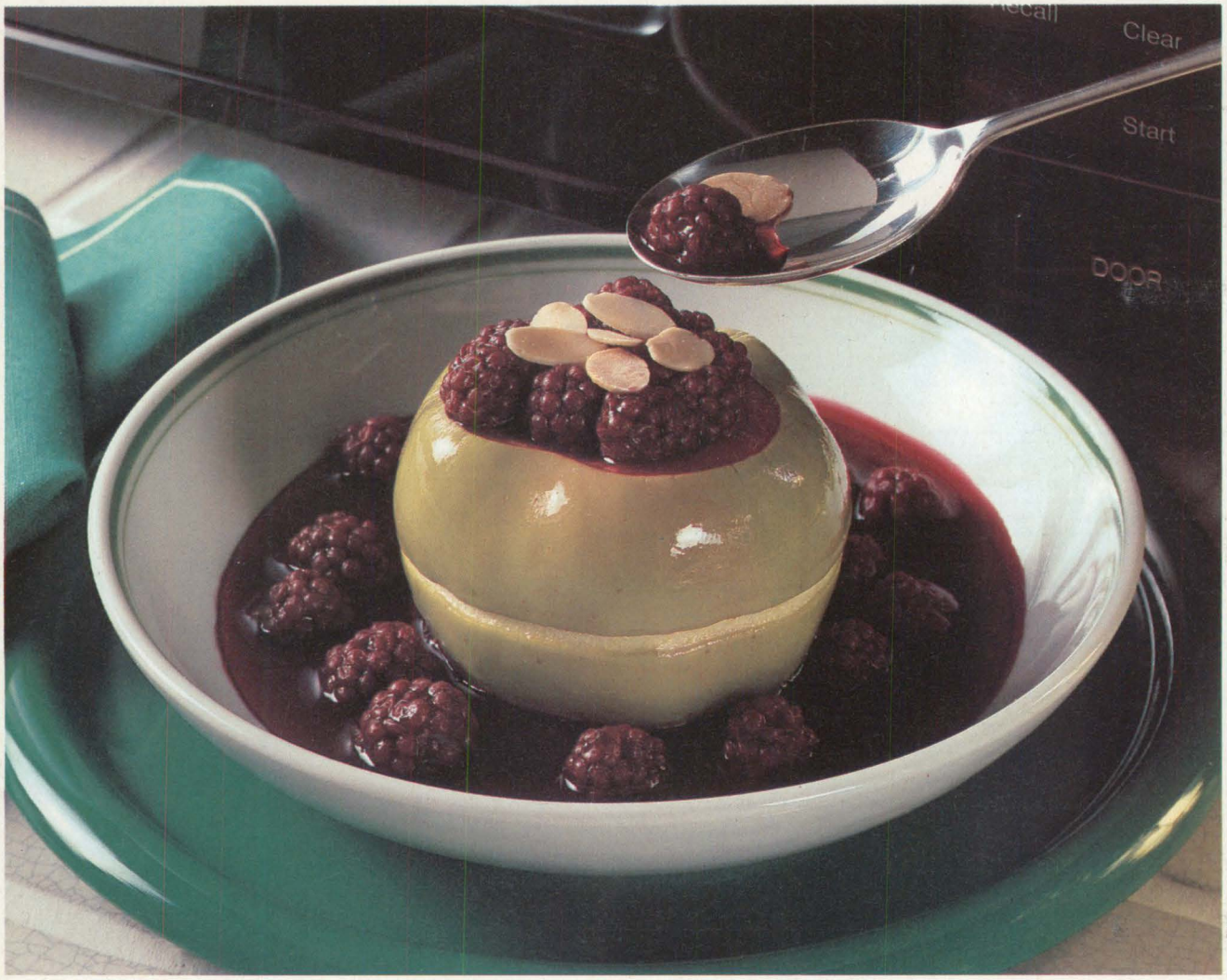
Temps d'attente : 2 min

1 pomme à cuire de 8 oz/225 g environ
1 pot de 8 oz/250 g de mûres en sirop
1 cuil. à café de fécule de maïs
2 ou 3 cuil. à café d'eau
6 amandes grillées (facultatif)

1 PERSONNE

1 Enlevez le coeur de la pomme puis incisez la pelure au centre, tout autour de la pomme, avec la pointe du vide-pomme. Déposez dans un petit plat peu profond.

2 Égouttez les mûres et versez la moitié du sirop sur la pomme. Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en tournant le plat et en badigeonnant la pomme du sirop à chaque minute. Transvidez la pomme sur une assiette creuse, couvrez et laissez reposer 2 min. Faites griller les amandes selon la méthode habituelle.

3 Entre-temps, délayez la fécule de maïs dans l'eau et incorporez au sirop chaud. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min en remuant 2 fois. Ajoutez les mûres et faites chauffer encore 30 s.

4 Versez les mûres et le sirop sur et tout autour de la pomme, puis garnissez le dessus d'amandes grillées.